Pulsmessuhr

Bedienungsanleitung und Garantie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 73333FV03XIV00NP

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neue Pulsmessuhr ist ein idealer Trainingsbegleiter, denn mit ihr haben Sie die wichtigsten Messwerte während des Trainings immer im Blick.

Sie benötigen keinen zusätzlichen Brustgurt, denn die Pulsmessung erfolgt ganz einfach über Sensoren an der Uhr selbst.

Nach dem Training können Sie die aufgezeichneten Trainingswerte ansehen und auswerten.

Viel Erfolg bei einem gesunden Training wünscht Ihnen

Ihr Tchibo Team

Inhalt

5 Zu dieser Anleitung

6 Sicherheitshinweise

8 Auf einen Blick (Lieferumfang)

9 Das gesunde sportliche Training
9 Maximale Herzfrequenz / maximaler Puls
10 Optimaler Pulsbereich für das Training
11 Erholungspuls
12 Fitness-Index
13 Body Mass-Index (BMI)

14 Inbetriebnahme

14 Hauptfunktionen im Überblick

15 Allgemeine Funktionen
15 Tastenfunktionen
16 Display-Beleuchtung einschalten
16 Stromspar-Modus ein-/ausschalten
17 Sensoren sperren
17 Vor dem Trainingsbeginn

18 Grund- und persönliche Daten einstellen

23 Puls messen
25 Minimalen und maximalen Puls speichern
25 Tipps für eine gute Signalübertragung

26 Trainingsbedingungen festlegen

33 Trainieren mit dem Trainingsprogramm
34 Starten des Trainingsprogramms mit Aufwärmphase
35 Starten der Trainingsphase
39 Rundenzeiten nehmen
39 Start der Erholungsphase
40 Gespeicherte Trainingsdaten aufrufen
43 Symbole, Kürzel und Signaltöne während der Trainingsphase

45 Täglicher Alarm

46 Kurzzeitmesser
46 Zeit einstellen
47 Kurzzeitmesser starten/stoppen

48 Batteriewechsel

48 Reinigen

48 Uhr auf Werkseinstellungen zurücksetzen

49 Technische Daten

49 Bedeutung der bar-Angabe auf der Rückseite der Uhr

50 Entsorgen

51 Garantie

52 Tchibo Service Center und Kundenberatung

Zu dieser Anleitung

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Zeichen in dieser Anleitung:

Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahren.

Das Signalwort **GEFAHR** warnt vor möglichen schweren Verletzungen und Lebensgefahr.

Das Signalwort **WARNUNG** warnt vor Verletzungen und schweren Sachschäden.

Das Signalwort **VORSICHT** warnt vor leichten Verletzungen oder Beschädigungen.

So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

Sicherheitshinweise

Verwendungszweck

Die Pulsmessuhr ist dafür vorgesehen, die Herzfrequenz (Puls) während eines sportlichen Trainings, z.B. Walken oder Joggen, zu messen und anzuzeigen.

Sie ist für den Freizeitsport im privaten Bereich konzipiert und für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke ungeeignet.

GEFAHR von Gesundheitsschäden

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere nach einer längeren Pause, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt untersuchen und beraten lassen, welcher Sport und welche Trainingsintensität für Sie geeignet ist.
- Nehmen Sie ca. eine Stunde vor Trainingsbeginn keine Mahlzeit mehr zu sich. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde und erschöpft sind. Trainieren Sie nur in geeigneter, bequemer und luftdurchlässiger Kleidung.
- Messen Sie Ihren Puls nicht während des Fahrradfahrens oder bei anderen Tätigkeiten, die beide Arme erfordern, da dies zu einem Unfall mit schweren Folgen führen kann. Halten Sie ggf. an und steigen Sie z.B. vom Rad, um den Puls zu messen.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

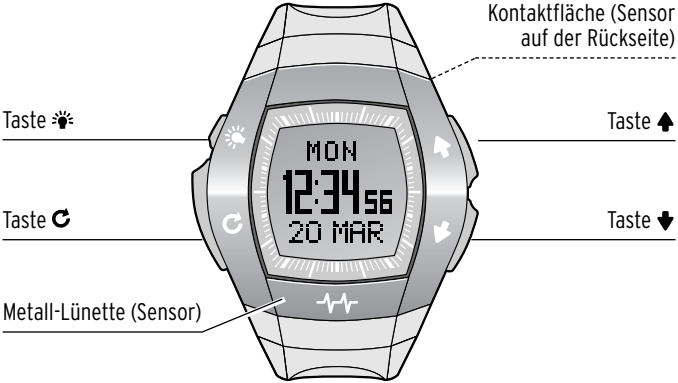
WARNUNG vor Verbrennungen/Brand

- Achtung! Explosionsgefahr bei unsachgemäßem Wechseln der Batterie. Ersatz nur durch denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp (siehe „Technische Daten"). Lassen Sie die Batterie von einer Fachkraft wechseln.

VORSICHT – Sachschäden

- Lassen Sie die Batterie der Pulsmessuhr wechseln, wenn diese verbraucht ist. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Die Pulsmessuhr ist gegen Wasserspritzer und Regen geschützt. Tragen Sie sie jedoch nicht beim Duschen, Baden, Schwimmen oder in der Sauna und tauchen Sie sie nicht unter Wasser.
- Drücken Sie die Tasten nicht mit nassen Fingern oder bei starkem Regen, damit keine Feuchtigkeit ins Innere der Pulsmessuhr gelangen kann.
- Lassen Sie die Pulsmessuhr nicht fallen und schützen Sie sie vor Stößen.
- Setzen Sie die Pulsmessuhr keinen extremen Temperaturen oder starken Temperaturschwankungen aus. Schützen Sie sie auch vor direkter Sonneneinstrahlung und vor Staub.
- Schützen Sie das Display vor harten, kratzenden Gegenständen.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.
- Wenn Sie die Pulsmessuhr längere Zeit nicht verwenden, bewahren Sie sie an einem trockenen Ort auf.

Auf einen Blick (Lieferumfang)



Taste ▲	• Trainingsprogramm/Kurzzeitmesser starten/unterbrechen
	• Werte erhöhen/zurücksetzen
	• Sensorsperre ein-/ausschalten
Taste ▼	• Rundenzeiten nehmen
	• aus den Hauptanzeigen zu weiteren Anzeigen wechseln
	• Werte verringern/zurücksetzen
	• Stromsparmodus einschalten
Taste C	• zwischen den Hauptfunktionen und -anzeigen umschalten
	• Einstellungen aufrufen/speichern/verlassen
Taste ☀	• Display-Beleuchtung für 3 Sekunden einschalten

Metall-Lünette/Kontaktfläche auf der Rückseite:
Sensoren zur Pulsmessung

Das gesunde sportliche Training

Ihre Pulsmessuhr ermittelt automatisch aus Ihren persönlichen Angaben den optimalen Pulsbereich für Ihr Training, Ihren Body Mass-Index und Ihren Fitness-Index. In diesem Kapitel erfahren Sie, was Pulsfrequenz, Kalorienverbrauch und Trainingsintensität miteinander zu tun haben. So können Sie die Einstellungen leichter an Ihre Bedürfnisse anpassen.

GEFAHR – Gesundheitsgefahr durch unangemessene Trainingsintensität

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere nach einer längeren Pause, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt untersuchen und beraten lassen, welcher Sport und welche Trainingsintensität für Sie geeignet ist.

Generell sollten Sie mit dem Training langsam beginnen. Trainieren Sie regelmäßig etwa 3 Mal pro Woche 20 – 30 Minuten. Steigern Sie die Trainingsintensität nur langsam, sobald sich Ihre Fitness verbessert.

Maximale Herzfrequenz / maximaler Puls

Wenn Sie beim Training die maximale Herzfrequenz (= maximaler Puls) erreichen, besteht akute Gesundheitsgefahr. Als Faustregel gilt, dass die maximale Herzfrequenz 220 minus Lebensalter ist.

Beispiel:

Ein 40-jähriger Mann hat eine maximale Herzfrequenz von 220 – 40 = 180 Schlägen pro Minute.

Optimaler Pulsbereich für das Training

Während eines gesunden Trainings sollte der Puls im Bereich zwischen 50 und 80 % der maximalen Herzfrequenz liegen. Welcher Pulsbereich optimal für Ihr Training ist, hängt auch davon ab, mit welcher Intensität Sie trainieren und was Sie mit Ihrem Training erreichen wollen.

50 – 65 % der max. Herzfrequenz
Trainingsintensität: *Health*
niedrige Intensität, ideal für Anfänger und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

55 – 75 % der max. Herzfrequenz
Trainingsintensität: *Fat Burn*
mittlere Intensität, ideal für Ausdauertraining und Gewichtsreduzierung bzw. Fettverbrennung. In diesem Bereich werden die meisten Kalorien verbraucht.

65 – 80 % der max. Herzfrequenz
Trainingsintensität: *Aerobic*
nur für kurzfristiges Training mit hoher Intensität

Beispiel: Ein 40-jähriger Mann mit der maximalen Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute will sein Gewicht reduzieren. Er muss also im Bereich zwischen 55 und 75 % der maximalen Herzfrequenz trainieren.

Daraus ergeben sich folgende Pulswerte:

Puls-Untergrenze:	55 % von 180 =	99 Schläge/min
Puls-Obergrenze:	75 % von 180 =	135 Schläge/min

Der 40-jährige Mann sollte seinen Puls beim Training zur Gewichtsreduktion also ungefähr zwischen 99 Schläge/min und 135 Schläge/min halten.

Die Pulsmessuhr ermittelt automatisch aus Ihren Angaben von Alter und gewünschter Trainingsintensität die Puls-Obergrenze und die Puls-Untergrenze. Sie können diese allerdings auch nach eigenen Wünschen (z.B. nach Absprache mit Ihrem Arzt) verändern (siehe Kapitel „Trainingsbedingungen festlegen“).
Trainingsintensität: *My Zone*

Die Pulsmessuhr zeigt Ihnen an, wenn Ihr Puls die Grenzwerte über- bzw. unterschreitet. Wenn Sie in den Trainingsbedingungen den Alarm für die Pulsfrequenz eingeschaltet haben, werden Sie zusätzlich durch akustische Warnsignale informiert.

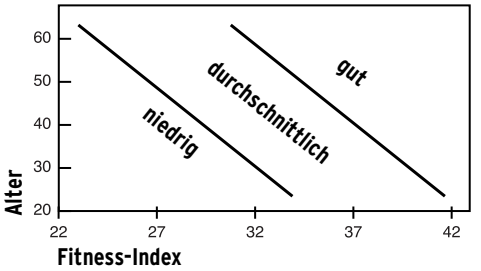
Erholungspuls

Nach abgelaufener Trainingszeit schaltet sich automatisch die Funktion *Recovery* ein. Diese Funktion dient als Erholungsphase. Messen Sie Ihren Puls zu Beginn der Erholungsphase (Belastungspuls) und kurz vor Ende der Erholungsphase (Erholungspuls). Die Pulsmessuhr errechnet aus Belastungspuls minus Erholungspuls Ihren Fitnesswert. Je besser Sie trainiert sind, desto schneller erholt sich der Puls. Je höher also der errechnete Wert, desto fitter sind Sie. Wenn Sie die Erholungspulswerte über einen längeren Zeitraum beobachten, können Sie daran Ihren Trainingserfolg ablesen. Wenn sich Ihr Puls in der Erholungsphase nicht deutlich erholt, haben Sie zu hart trainiert. Trainieren Sie beim nächsten Mal mit einer geringeren Trainingsintensität.

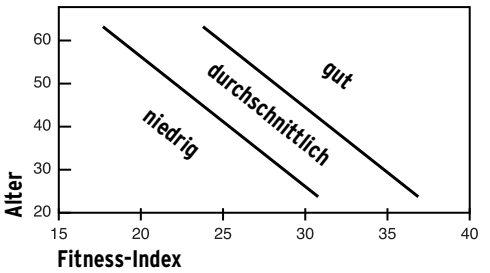
Fitness-Index

Wenn Sie Ihre persönlichen Benutzerdaten eingegeben haben, ermittelt die Pulsmessuhr Ihren Fitness-Index aus Ihrem Alter, Ihrer Körpergröße, Ihrem Gewicht, Ihrem Geschlecht und Ihrer eigenen Einschätzung (Athlete / Normal / Less, siehe „Grund- und persönliche Daten einstellen“, Punkt 19).

Fitness-Index für Männer



Fitness-Index für Frauen



Body Mass-Index (BMI)

Ihr Body Mass-Index (BMI) gibt Ihnen eine Orientierung darüber, ob Sie normalgewichtig, übergewichtig oder untergewichtig sind. Die Pulsmessuhr berechnet den BMI folgendermaßen aus Gewicht und Körpergröße:

BMI = Gewicht (kg) : Körpergröße $(m)^2$

Beispiel: Ein Mensch ist 1,70 m groß und wiegt 60 kg.
BMI = 60 : (1,7 x 1,7) = 20,8

Zur Einschätzung des BMI hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgende Tabelle erstellt:

BMI	**Einschätzung (nach WHO)**
weniger als 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	Übergewicht
30,0 und größer	Adipositas (massives Übergewicht)

Inbetriebnahme

Im Anlieferzustand ist die Batterie bereits eingelegt.
Die Pulsmessuhr befindet sich im Energiesparmodus.

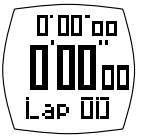
1. Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display und von der Rückseite der Pulsmessuhr ab.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Pulsmessuhr zu aktivieren.

Hauptfunktionen im Überblick

▷ Drücken Sie die Taste C, um zwischen den Hauptfunktionen und -anzeigen zu wechseln.

Die Hauptfunktionen erscheinen in folgender Reihenfolge:

Uhr-Modus:
Anzeige von Uhrzeit und Datum; Einstellen von Uhrzeit, Datum, Gerätefunktionen, persönlichen Daten.



Trainings-Modus:
Je nach eingestellten Trainingsbedingungen und Fortschritt im Training (Anzeige des *Warm Up* (Aufwärmphase), der Trainingsphase oder des *Recovery* (Erholungsphase) mit verschiedenen Informationen zum Training); Einstellen der Trainingsbedingungen.

Alarm-Modus:
Anzeige der Alarmzeit und der aktuellen Uhrzeit; Einstellen des Alarms und der Alarmzeit.

Kurzzeitmesser-Modus:
Anzeige des Kurzzeitmessers und der aktuellen Uhrzeit; Einstellen des Kurzzeitmessers.

Allgemeine Funktionen

Tastenfunktionen

- Mit der Taste ↻ schalten Sie von einer Hauptfunktion zur nächsten um.
- Mit der Taste ↓ schalten Sie in einer Hauptfunktion zwischen verschiedenen Anzeigen um.
- Wenn Sie die Taste ↻ ca. 3 Sekunden gedrückt halten, schalten Sie in die Bereiche um, in denen Sie Einstellungen vornehmen können.
- Zum Erhöhen eines Wertes drücken Sie die Taste ↑.
- Zum Verringern eines Wertes drücken Sie die Taste ↓.

- Wenn Sie die Taste ▲ oder ▼ gedrückt halten, verändern sich die Werte schnell.
- Zum Speichern Ihrer Einstellungen drücken Sie die Taste ↻.
- Wenn Sie länger als ca. 60 Sekunden keine Taste drücken, bricht der Einstellmodus ab. Alle bis hierhin durchgeführten Einstellungen bleiben erhalten.

Display-Beleuchtung einschalten

▷ Drücken Sie die Taste ☀, um für ca. 3 Sekunden die Display-Beleuchtung einzuschalten.

Stromspar-Modus ein-/ausschalten

Im Stromspar-Modus wird nur das Display ausgeschaltet. Die Uhrzeit läuft normal weiter.

▷ Um den Stromspar-Modus einzuschalten, gehen Sie in die Uhrzeit-Anzeige. Halten Sie die Taste ▼ ca. 5 Sekunden lang gedrückt, bis das Display sich ausschaltet.

▷ Um den Stromspar-Modus wieder auszuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

Sensoren sperren

Die Sensoren der Pulsmessuhr befinden sich in der Metall-Lünette um das Zifferblatt und in der metallenen Kontaktfläche auf der Rückseite der Uhr. Normalerweise aktivieren die Sensoren der Pulsmessuhr die Herzfrequenzanzeige, sobald Sie die Pulsmessuhr berühren. Um Einstellungen an der Pulsmessuhr vornehmen zu können, können Sie die Sensoren ggf. sperren.

- ▷ Halten Sie im Uhr-Modus die Taste ▲ gedrückt, bis ein kleines Schloss 🔒 oben rechts im Display erscheint.
- ▷ Um die Sperre wieder aufzuheben, halten Sie im Uhr-Modus die Taste ▲ erneut gedrückt, bis das Schloss wieder verschwindet.

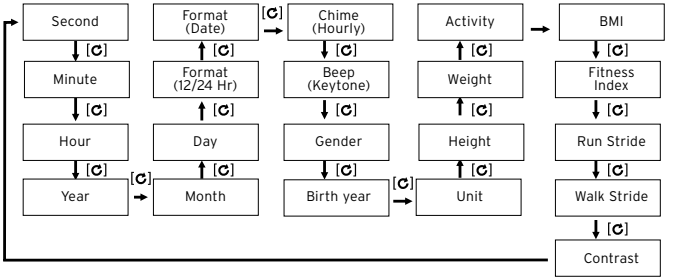
Vor dem Trainingsbeginn

Bevor Sie mit dem Training beginnen, geben Sie Ihre persönlichen Benutzerdaten ein (siehe Kapitel „Grund- und persönliche Daten einstellen“).

Die Pulsmessuhr berechnet daraus automatisch Ihren Body Mass-Index und Ihren Fitness-Index und gibt Grenzwerte für die Herzfrequenz vor.

Die Pulsmessuhr kann einige Werte (z.B. verbrauchte Kilokalorien) nur dann anzeigen, wenn Sie Ihre persönlichen Benutzerdaten eingegeben haben.

Grund- und persönliche Daten einstellen



Im Uhr-Modus können Sie nacheinander alle Einstellungen zu Uhrzeit, Datum, Grundfunktionen der Uhr und Ihre persönlichen Daten eingeben.

1. Die Uhr muss sich im Uhr-Modus befinden. D.h. im Display werden Uhrzeit und Datum angezeigt. Falls nicht, drücken Sie Taste C so oft, bis im Display die richtige Anzeige erscheint.

2. Halten Sie die Taste ▲ gedrückt, bis ein kleines Schloss 🔒 oben rechts im Display erscheint. Die Sensoren sind gesperrt.

3. *Second*: Halten Sie C solange gedrückt, bis in der oberen Zeile *Second* steht und die Sekunden blinken.
4. *Second*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Sekunden auf Null zu stellen. Drücken Sie C.

- Mit ↻ bestätigen Sie die Einstellung und wechseln zum nächsten Punkt.
- Zum Erhöhen eines Wertes drücken Sie ▲, zum Verringern drücken Sie ▼.
- Wenn Sie ▲ bzw. ▼ gedrückt halten, verändern sich die Werte schneller.
- Wenn Sie länger als ca. 60 Sekunden keine Taste drücken, bricht der Einstellmodus ab. Alle bis hierhin durchgeführten Einstellungen bleiben erhalten.
- Um den Einstellmodus zu beenden, halten Sie ↻ einige Sekunden gedrückt.

5. *Minute*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Minuten einzustellen. Drücken Sie ↻.
6. *Hour*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Stunden einzustellen. Drücken Sie ↻.
7. *Year*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um das Jahr einzustellen. Drücken Sie ↻.
8. *Month*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um den Monat einzustellen. Drücken Sie ↻.
9. *Day*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um den Tag einzustellen. Drücken Sie ↻.
10. (*12/24 Hr) Format*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um das Uhrzeit-Format einzustellen:
    - *24 Hr* (24-Stunden-Format),
    - *12 Hr* (12-Stunden-Format, *A* für Vormittag bzw. *P* für Nachmittag wird eingeblendet).

    Drücken Sie ↻.

11. (*Date) Format*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um das Datumsformat einzustellen:
    • *DD/MM* (Tag/Monat),
    • *MM/DD* (Monat/Tag).
    Drücken Sie ↻.
12. *Chime*: Drücken Sie ▲ oder ▼,
    um den stündlichen Signalton ein- oder auszuschalten:
    • *ON* (ein),
    • *OFF* (aus).
    Drücken Sie ↻.
13. *Beep*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um den Signalton für jeden Tastendruck ein- oder auszuschalten.
    • *ON* (ein)
    • *OFF* (aus).
    Drücken Sie ↻.
14. *Gender*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um für die persönlichen Daten Ihr Geschlecht auszuwählen:
    • *Male* (männlich),
    • *Female* (weiblich).
    Drücken Sie ↻.
15. *Birth Year*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihr Geburtsjahr einzustellen. Drücken Sie ↻.
16. *Unit*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um zwischen kontinental-europäischen (metrischen) und angelsächsischen (imperialen) Einheiten zu wählen:
    • *Metric* (metrisch),
    • *Imperial* (imperial).
    Drücken Sie ↻.

Im folgenden Text beziehen sich die Angaben immer auf das metrische System (Kilometer, Meter bzw. km/h). Wenn Sie das angelsächsische System gewählt haben, erscheinen die Werte für Distanz und Geschwindigkeiten in Meilen (*Mi*) bzw. Meilen pro Stunde (*Mi/H*).

17. *Height*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihre Größe einzustellen. Drücken Sie ↻.
18. *Weight*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihr Gewicht einzustellen. Drücken Sie ↻.
19. *Activity*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihren persönlichen Fitnesszustand auszuwählen:
    • *Athlete* (athletisch): regelmäßiges effektives Training,
    • *Normal* (normal): 2–3x die Woche Training, max. 1 Stunde
    • *Less* (weniger als normal): weniger als „normal".
    Drücken Sie ↻.
20. *BMI*: Hier wird Ihr errechneter BMI (Body Mass-Index) angezeigt. Der BMI errechnet sich aus Ihrer Körpergröße im Verhältnis zu Ihrem Körpergewicht (siehe Kapitel „Das gesunde sportliche Training"). Drücken Sie ↻.
21. *Fitness Index*: Hier wird Ihr errechneter Fitness-Index angezeigt. Der Fitness-Index errechnet sich aus Ihrem Alter, Ihrer Körpergröße, Ihrem Gewicht, Ihrem Geschlecht und Ihrem bei *Activity* selbst angegebenen Fitnesszustand (siehe hierzu auch das Kapitel „Das gesunde sportliche Training").
    Drücken Sie ↻.

22. *Run Stride*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihre Schrittlänge beim Laufen einzustellen.
    Drücken Sie ↻.
23. *Walk Stride*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihre Schrittlänge beim Gehen einzustellen.
    Drücken Sie ↻.

Um die Schrittlänge beim Gehen zu ermitteln, benötigen Sie eine Strecke, von der Sie die genaue Länge kennen, z.B. die 100-m-Strecke auf einer Laufbahn.

Gehen Sie die Strecke im gewohnten Tempo und zählen Sie dabei die Schritte. Teilen Sie 100 m durch die Anzahl Ihrer Schritte. Das Ergebnis in cm ist Ihre Schrittlänge beim Gehen.

Anschließend ermitteln Sie auf die gleiche Weise Ihre Schrittlänge beim Laufen, indem Sie die 100-m-Strecke im gewohnten Tempo laufen.

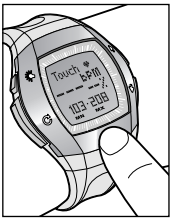
24. *Contrast*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um den Kontrast des Displays einzustellen.
25. Halten Sie ↻ gedrückt, bis die normale Anzeige von Uhrzeit und Datum wieder erscheint. Ihre Einstellungen sind gespeichert.
26. Halten Sie ▲ gedrückt, bis das Schloss im Display verschwindet. Die Sensoren sind wieder entsperrt.

Puls messen

Die Pulsmessuhr misst Ihre Herzfrequenz nicht permanent, sondern nur dann, wenn Sie die Sensoren berühren. Die Sensoren befinden sich in der Kontaktfläche auf der Rückseite der Uhr und in der Metall-Lünette vorne.

1. Binden Sie die Pulsmessuhr um.

   Die Kontaktfläche auf der Rückseite der Uhr muss fest auf der bloßen Haut Ihres Armes aufliegen. Starke Behaarung kann die Übertragung stören.



2. Legen Sie nun einen Finger der **anderen** Hand auf die Metall-Lünette.

   Lassen Sie den Finger solange an der Metall-Lünette, bis ein Signalton ertönt bzw. die Anzeige umspringt.

   Die Pulsmessuhr misst jetzt für einige Sekunden den Puls. ♥ blinkt.

War die Messung erfolgreich, ertönt kurz ein Signalton und die aus dem gemessenen Wert ermittelte Herzfrequenz wird für ca. 5 Sekunden angezeigt, z.B.:

125 bpm: (beats per minute = Herzschläge pro Minute)

60%: zeigt, wieviel Prozent des aus den persönlichen Daten errechneten maximalen Pulses erreicht sind, und gibt Ihnen somit Auskunft über die Trainingsintensität.

MN 103: niedrigste ermittelte Herzfrequenz

MX 208: höchste ermittelte Herzfrequenz

< > Puls ist innerhalb des festgelegten Bereichs (siehe „Trainingsbedingungen festlegen" – *Health/Fat Burn/Aerobic/My Zone*)

> und **3 kurze Signaltöne**: Pulsobergrenze wurde überschritten

< und **2 kurze Signaltöne**: Pulsuntergrenze wurde unterschritten

> und **4 kurze Signaltöne**: Maximale Herzfrequenz wurde überschritten. Gesundheitsgefahr!

Die Signaltöne ertönen nur, wenn Sie in den Trainingsbedingungen den Alarm für die Pulsfrequenz eingeschaltet haben.

Wenn das Display in den Uhr-Modus zurückspringt, ohne zuvor den Puls anzuzeigen, war die Messung nicht erfolgreich. Ursachen dafür können z.B. trockene Haut bzw. trockene Kontaktflächen der Uhr sein. Beachten Sie auch die Tipps für eine gute Signalübertragung auf der nächsten Seite.

▷ Sie können den Pulsmess-Modus jederzeit abbrechen, indem Sie eine beliebige Taste drücken (auβer Taste ☀).

Minimalen und maximalen Puls speichern

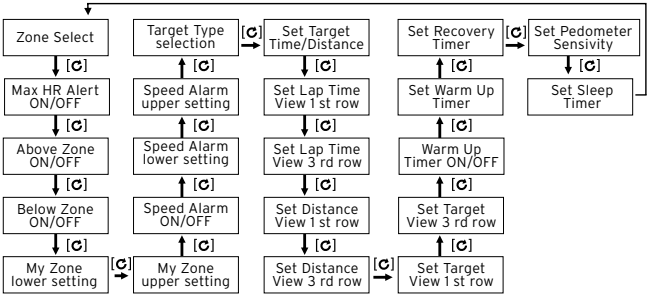
Die Uhr speichert automatisch den niedrigsten (*MN*) und den höchsten (*MX*) gemessenen Puls und zeigt beide Werte in der untersten Zeile im Pulsmess-Modus.

▷ Um die Werte zu löschen, halten Sie im Pulsmess-Modus ♠ gedrückt, bis statt der Zahlen -- -- angezeigt wird.

Tipps für eine gute Signalübertragung

- Reinigen Sie die Kontaktfläche auf der Rückseite der Uhr gelegentlich mit einem leicht angefeuchteten Papiertuch, um Fettrückstände zu entfernen.
- Verwenden Sie keine Handcreme; sie würde die Signalübertragung zwischen Haut und Sensor blockieren.
- Für eine bessere Signalübertragung reinigen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife, bevor Sie die Pulsmessuhr benutzen.
- Die Übertragung funktioniert besonders gut, wenn Sie Ihre Haut etwas anfeuchten oder etwas Elektroden-Kontaktgel (in Apotheken erhältlich) auftragen.
- Berühren Sie die Sensoren fest, wenn Sie während der Bewegung Ihren Puls messen.
- **Vermeiden Sie plötzliche, heftige Bewegungen beim Messen. Diese führen zu Muskelanspannungen, die das Messergebnis verfälschen können.**

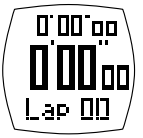
Trainingsbedingungen festlegen


Zone Select
Max HR Alert ON/OFF
Above Zone ON/OFF
Below Zone ON/OFF
My Zone lower setting
My Zone upper setting
Speed Alarm ON/OFF
Speed Alarm lower setting
Speed Alarm upper setting
Target Type selection
Set Distance View 3 rd row
Set Distance View 1 st row
Set Lap Time View 3 rd row
Set Lap Time View 1 st row
Set Target Time/Distance
Set Target View 1 st row
Set Target View 3 rd row
Warm Up Timer ON/OFF
Set Warm Up Timer
Set Recovery Timer
Set Sleep Timer
Set Pedometer Sensivity

Mit dieser Funktion passen Sie die Pulsmessuhr genau an Ihre speziellen Trainingsbedürfnisse an. Zum Beispiel legen Sie fest, wie intensiv oder wie lange Sie trainieren wollen.

In dem Kapitel „Das gesunde sportliche Training" können Sie sich über den Zusammenhang der Pulsfrequenz mit einer angemessenen Trainingsintensität informieren.

- Mit ↻ bestätigen Sie die Einstellung und wechseln zum nächsten Punkt.
- Zum Erhöhen eines Wertes drücken Sie ▲, zum Verringern drücken Sie ▼.
- Wenn Sie ▲ bzw. ▼ gedrückt halten, verändern sich die Werte schneller.
- Wenn Sie länger als ca. 60 Sekunden keine Taste drücken, bricht der Einstellmodus ab. Alle bis hierhin durchgeführten Einstellungen bleiben erhalten.
- Um den Einstellmodus zu beenden, halten Sie ↻ einige Sekunden gedrückt.



1. Die Uhr muss sich im Trainings-Modus befinden. D.h. im Display wird eine der oben abgebildeten Anzeigen angezeigt. Falls nicht, drücken Sie **C** so oft, bis im Display die richtige Anzeige erscheint.

2. Halten Sie **C** gedrückt. Im Display erscheinen nacheinander verschiedene Anzeigen. Lassen Sie **C** los, sobald *Setting* angezeigt wird. Im Display blinkt die erste Einstellmöglichkeit.
3. Wählen Sie mit ▲ oder ▼ die gewünschte Trainingsintensität (*Zone Select*) aus:
   - *Health*: niedrige Intensität, ideal für Anfänger und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.
   - *Fat Burn*: mittlere Intensität, ideal für Ausdauertraining und Gewichtsreduzierung.
   - *Aerobic*: nur für kurzfristiges Training mit hoher Intensität.
   - *My Zone*: ein manuell einstellbarer Wert (siehe weitere Beschreibung).

   Drücken Sie **C**.

4. *Max HR*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um einen Warnton bei Überschreiten der maximalen Herzfrequenz ein- oder auszuschalten:
   • ON (ein): Im Display erscheint *z*,
   • OFF (aus).
   Drücken Sie ↻.
5. *Above Zone*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um einen Warnton bei Überschreiten der Pulsobergrenze ein- oder auszuschalten:
   • *ON* (ein): Im Display erscheint *z*,
   • *OFF* (aus).
   Drücken Sie ↻.
6. *Below Zone*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um einen Warnton bei Unterschreiten der Pulsuntergrenze ein- oder auszuschalten:
   • *ON* (ein): Im Display erscheint *z*,
   • *OFF* (aus).
   Drücken Sie ↻.

- Das *z* im Display kann den Warnton sowohl nur bei Überschreiten als auch nur bei Unterschreiten oder bei beidem anzeigen.
- Wenn Sie eine vorgegebene Trainingsintensität ausgewählt haben (*Health/Fat Burn/Aerobic*) kann Punkt 7 übersprungen werden.

7. *My Zone*: Stellen Sie mit ▲ oder ▼ nacheinander Puls-Untergrenze und -Obergrenze in % der maximalen Herzfrequenz ein:
   • linker Wert: Puls-Untergrenze (wird automatisch nach Alter und Trainingsintensität berechnet, kann hier manuell verändert werden)

• rechter Wert: Puls-Obergrenze (wird automatisch nach Alter und Trainingsintensität berechnet, kann hier manuell verändert werden)

Niedrigster Einstellwert 20%, höchster Einstellwert 99%. Die Werte in bpm werden in der untersten Zelle (unter MN/MX) angezeigt.
Drücken Sie jeweils C.

8. *Speed Alarm*: Drücken Sie ▲ oder ▼,
um einen Warnton bei Unter- oder Überschreiten der Trainingsgeschwindigkeit ein- oder auszuschalten:
• *ON* (ein),
• *OFF* (aus).
Drücken Sie C.
9. *Speed ALARM MN*: Bei Unterschreitung der Geschwindigkeit blinkt und 2 kurze Signaltöne ertönen.
Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die untere Geschwindigkeitsgrenze in km/h ein. Drücken Sie C.
10. *Speed ALARM MX*: Bei Überschreitung der Geschwindigkeit blinkt und 3 kurze Signaltöne ertönen.
Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die obere Geschwindigkeitsgrenze in km/h ein. Drücken Sie C.
11. *Target*: Sie können eine Trainingsdauer entweder nach Zeit oder Strecke vorwählen. Wählen Sie mit ▲ oder ▼:
• *Distance* (Strecke): In der Uhr ist ein Schrittzähler integriert, aus dessen Zählung zusammen mit der in den persönlichen Daten eingegebenen Schrittlänge die zurückgelegte Strecke ermittelt wird.
Drücken Sie C. Es geht weiter mit „Punkt 11a“.
• *Time* (Zeit). Die Trainingszeit wird berechnet.
Drücken Sie C. Es geht weiter mit „Punkt 11b.“

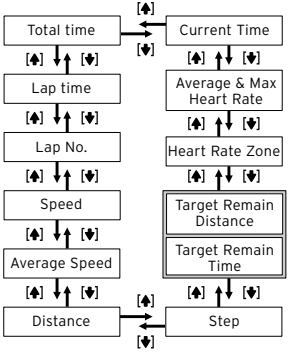
• *Disable* (aus). Die Funktion ist ausgeschaltet.
Drücken Sie C. Es geht weiter mit „Punkt 12.“

11a. *Distance*: Stellen Sie mit ▲ oder ▼ nacheinander die Kilometer und Meter ein.
Drücken Sie jeweils C.

11b. *Time*: Sie können maximal 99 Stunden und 59 Minuten einstellen. Stellen Sie mit ▲ oder ▼ nacheinander die Stunden und Minuten ein. Drücken Sie jeweils C.

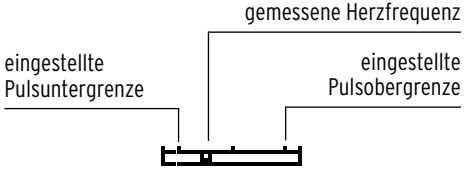
12.

Lap Time: Hier wählen Sie, welche Werte Sie im Runden-Modus angezeigt bekommen wollen. Zur Auswahl stehen:



TTL Time: abgelaufene Zeit insgesamt
Lap Time: Rundenzeit (Anzeige *L*)
Lap No.: Rundennummer (Anzeige *Lap*)
Speed: aktuelle Geschwindigkeit (in km/h)
AV.Spd.: durchschnittliche Geschwindigkeit (Anzeige *AV*)
Distance: zurückgelegte Entfernung (in km)
Step: Schrittfrequenz (Anzeige *ST*)
TA.Time/Dist.: verbleibende Zeit/Strecke, je nach Voreinstellung (Wird nur angezeigt, wenn *Target* auf *Distance* oder *Time* gesetzt wurde, siehe „Punkt 11.“; Anzeige).

HR Zone: graphische Darstellung der gemessenen Herzfrequen im Vergleich zur vorher eingestellten Pulsober- und Pulsuntergrenze.



AV.MX. : durchschnittliche und maximale Herzfrequenz (Anzeige *AV* und *MX*; nur untere Zeile).
Time: Uhrzeit.

▷ Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die Anzeige der oberen Zeile ein. Drücken Sie ↻.

▷ Stellen Sie dann die Anzeige der unteren Zeile ein. Drücken Sie ↻.

13. *Distance*: Hier wählen Sie, welche Werte Sie im Strecken-Modus angezeigt bekommen wollen. Zur Auswahl stehen die gleichen Werte wie unter „Punkt 12." beschrieben.

▷ Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die Anzeige der oberen Zeile ein. Drücken Sie ↻.

▷ Stellen Sie dann die Anzeige der unteren Zeile ein. Drücken Sie ↻.

14. *Target*: Hier wählen Sie, welche Werte Sie im Trainingsdauer-Modus angezeigt bekommen wollen. Zur Auswahl stehen die gleichen Werte wie unter „Punkt 12." beschrieben.

▷ Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die Anzeige der oberen Zeile ein. Drücken Sie ↻.

▷ Stellen Sie dann die Anzeige der unteren Zeile ein. Drücken Sie ↻.

15. *Warm Up Timer*: Drücken Sie ▲ oder ▼, um das Programm für die Aufwärmphase ein- oder auszuschalten, siehe Kapitel „Trainieren mit dem Trainingsprogramm".
    • *ON* (ein),
    • *OFF* (aus).
    Drücken Sie ↻.

▷ Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die Zeit für die Aufwärmphase ein. Drücken Sie ↻.

16. *Recovery Timer*: Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die Zeit für die Erholungsphase ein. Drücken Sie ↻.
17. *Sense*: Stellen Sie mit ▲ oder ▼ die Empfindlichkeit des Schrittzählers ein. Drücken Sie ↻.

So ermitteln Sie die passende Empfindlichkeit:
Stellen Sie zuerst einen Mittelwert (3) ein. Gehen oder laufen Sie einige Meter und zählen Sie dabei die Schritte. Vergleichen Sie, ob der Schrittzähler genauso viele Schritte gezählt hat wie Sie.

Ja: Die Einstellung ist korrekt.
Nein: Stellen Sie die Empfindlichkeit mit ▲ höher oder mit ▼ niedriger.

18. *Sleep*: Stellen Sie mit den ▲ oder ▼ eine Zeit ein, nach der sich die Schrittzählfunktion (wenn keine entsprechenden Bewegungen von der Uhr gemessen werden) automatisch ausschaltet, um Energie zu sparen.
19. Um jetzt den Einstellmodus komplett zu beenden, halten Sie ↻ einige Sekunden gedrückt.

Trainieren mit dem Trainingsprogramm

Mit dem Trainingsprogramm können Sie in drei Phasen trainieren und dabei Trainingsintensität und -dauer überwachen.

Warm Up: Die erste Phase ist die Aufwärmphase. In den Trainingsbedingungen haben Sie festgelegt, ob Sie eine Aufwärmphase wünschen und wie lang diese dauern soll. Das Ende der Aufwärmphase wird mit 2x 4 kurzen Signaltönen signalisiert.

: Danach beginnt die Trainingsphase.
Wie Ihr Training ablaufen soll und welche Informationen Sie dabei angezeigt bekommen wollen, legen Sie zuvor in den Trainingsbedingungen fest. So können Sie z.B. wahlweise eine bestimmte Trainingszeit oder eine Trainingsstrecke festlegen, die Sie im Training absolvieren wollen.
Das Ende der Trainingsphase wird mit 2x 4 kurzen Signaltönen signalisiert.

Recovery: Nach dem Training startet die Erholungsphase, an deren Ende der Fitnesswert errechnet wird. Die Dauer der Erholungsphase können Sie in den Trainingsbedingungen einstellen. Das Ende der Erholungsphase wird mit 2x 4 kurzen Signaltönen signalisiert.

Im Kapitel „Trainingsbedingungen festlegen" können Sie nachlesen, wie Sie die Bedingungen für Ihr Trainingsprogramm verändern.

Starten des Trainingsprogramms mit Aufwärmphase

1. Legen Sie die Pulsmessuhr um.

2. Drücken Sie ↻ so oft, bis im Display eine der Trainings-Anzeigen erscheint (*Warm Up*, Trainingsphase oder *Recovery*).
   Drücken Sie ▼, um zwischen *Warm Up*, Trainingsphase oder *Recovery* zu wechseln.
   Um von *Recovery* wieder auf *Warm Up* zu wechseln, halten Sie ▲ ca. 2 Sekunden lang gedrückt.
3. Drücken Sie ▲, um die Aufwärmphase zu starten.

   Oder Sie messen Ihren Puls. Sobald die Pulsmessuhr Ihren Puls erfasst hat, beginnt die Aufwärmphase.

   Die eingestellte Zeit zählt herunter.

Das Ende der Aufwärmphase wird mit 2x 4 kurzen Signaltönen signalisiert. Die Trainingsphase beginnt automatisch.

- ▷ Um die Aufwärmphase zu unterbrechen, drücken Sie erneut ▲. Die Zeit wird angehalten.
- ▷ Um dann die Messung zurückzusetzen, halten Sie ▲ gedrückt.
- ▷ Wenn Sie die Aufwärmphase mit ▲ unterbrochen haben, können Sie mit ▼ direkt zur Trainingsphase wechseln.

Anzeigen wechseln während der Aufwärmphase

Während der Aufwärmphase gibt es noch keine gemessenen Daten, die Sie sich sinnvoll ansehen könnten. Deshalb stehen die Anzeigen *Scan*, *Lap Time*, *Distance* und *Target* aus der Trainingsphase hier nicht zur Verfügung.

Auch die *Summary*-Anzeige ist nicht mit weiteren Anzeigen hinterlegt, siehe „Anzeigen während des Trainings“ im nächsten Abschnitt.

Starten der Trainingsphase

Wenn Sie zuvor eine Aufwärmphase eingestellt haben, startet die Trainingsphase automatisch nach der Aufwärmphase.

1. Legen Sie ggf. die Pulsmessuhr um.

2. Drücken Sie ↻ so oft, bis im Display eine der Trainings-Anzeigen erscheint.

   Wie diese genau aussieht, variiert je nachdem, was Sie in den Trainingsbedingungen eingestellt haben (hier: Runden-Anzeige).

3. Drücken Sie ▲, um die Trainingsphase zu starten. Die Zeit wird gemessen. Im Display erscheint das Trainingssymbol 🏃.

Das Ende der Trainingsphase wird mit 2x 4 kurzen Signaltönen signalisiert. Die Erholungsphase beginnt automatisch.

- ▷ Um die Trainingsphase zu unterbrechen, drücken Sie erneut ▲. Die Zeit wird angehalten.
- ▷ Um dann die Messung zurückzusetzen, halten Sie ▲ gedrückt.
- ▷ Wenn Sie die Trainingsphase mit ▲ unterbrochen haben, können Sie mit ▼ direkt zur Erholungsphase wechseln. Starten Sie die Erholungsphase dann manuell mit ▲.

Funktionen während des Trainings

- Sie können die Trainingsphase unterbrechen, indem Sie ▲ 1x kurz drücken. Zum Fortsetzen drücken Sie erneut ▲.
- Wenn Sie das gestoppte oder beendete Trainingsprogramm noch einmal von vorne beginnen wollen, halten Sie die ▲ einige Sekunden gedrückt. Die Anzeige springt zurück auf *Warm Up*. Wenn Sie die Trainingphase wieder neu starten möchten, wechseln Sie mit ▼ in die Trainingsphase und starten wieder mit ▲. Die zuvor gespeicherten Messwerte des Trainingsprogrammes werden dabei gelöscht.
- Mit ↻ können Sie während des Trainings auch die anderen Hauptfunktionen aufrufen.
- Wenn Sie in den Trainingsbedingungen eine Trainingsdauer (*Time* oder *Distance*) ausgewählt haben, stoppt die Zeitmessung automatisch nach Ablauf der Zeit bzw. Strecke.

Anzeigen während des Trainings

In der Trainingsphase können Sie zwischen sechs verschiedenen Anzeigen umschalten. In der Anzeige *Scan* wird fortlaufend automatisch zwischen den Anzeigen *Lap Time*, *Distance* und ggf. *Target* umgeschaltet.

Lap Time: In der Mitte erscheint die abgelaufene Zeit. Die obere und untere Zeile sind frei wählbar (siehe Kapitel „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 12).

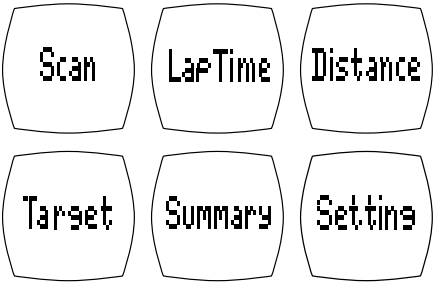
Distance: In der Mitte erscheint die zurückgelegte Strecke. Die obere und untere Zeile sind frei wählbar (siehe Kapitel „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 13).

Target: In der Mitte erscheint – je nach Voreinstellung – die verbleibende Zeit oder die verbleibende Strecke. Die obere und untere Zeile sind frei wählbar (siehe Kapitel „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 14). Diese Anzeige erscheint nicht, wenn Sie die Funktion ausgeschaltet haben (*Disable* – siehe Kapitel „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 11).

Summary: Hier können Sie sich die gespeicherten Trainingsdaten anzeigen lassen (siehe Abschnitt „Gespeicherte Trainingsdaten aufrufen“ in diesem Kapitel).

Setting: Hier können Sie die Trainingsbedingungen festlegen (siehe „Trainingsbedingungen festlegen“).

▷ Um eine Anzeige aufzurufen, halten Sie im Trainings-Modus ↻ gedrückt.



Es erscheinen nacheinander die Anzeigen:
Scan – Lap Time – Distance – Target (sofern eingestellt) – *Summary – Setting*.

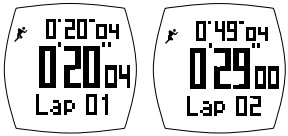
▷ Lassen Sie ↻ los, sobald die gewünschte Anzeige angezeigt wird.

Die Anzeige der Trainingszeit erfolgt zuerst in Minuten'Sekunden''Hundertstelsekunden (*59'59''99*). Ab 60 Minuten springt sie um zu Stunden'Minuten''Sekunden (*01'00''00*).

Rundenzeiten nehmen

Sie können während des Trainings bis zu 100 Rundenzeiten nehmen und speichern.

1. Starten Sie die Trainingsphase.
2. Drücken Sie ▼, sobald Sie eine Runde beendet haben. Dabei blinkt die aktuelle Rundenzeit für 10 Sekunden. Die Messung der neuen Rundenzeit läuft dabei weiter.



Beispiel: Das Display zeigt in der obersten Zeile die Gesamtzeit, in der Mitte die Rundenzeit und unten blinkend die Nummer der Runde.

Start der Erholungsphase

Am Ende der Trainingsphase ertönen 2x 4 kurze Signaltöne. Die Erholungsphase startet automatisch.

1. Messen Sie Ihren Puls zu Beginn der Erholungsphase (Belastungspuls).
2. 20 Sekunden vor Ende der Erholungsphase ertönen wieder 2x 4 kurze Signaltöne. Messen Sie jetzt erneut Ihren Puls (Erholungspuls).

Wenn Sie das Training vorzeitig beendet haben, müssen Sie die Erholungsphase manuell starten.

Die Pulsmessuhr errechnet jetzt aus Belastungspuls minus Erholungspuls Ihren Fitnesswert. Als Faustregel gilt:
Je höher die Differenz, desto schneller hat sich Ihr Herzschlag beruhigt und desto besser Ihre Fitness.

Beispiel:
Belastungspuls – Erholungspuls = Fitnesswert
163 – 138 = 25
Neben dem Fitnesswert wird der Fitnesslevel abgebildet (Lv).

Er ermittelt sich aus dem Erholungspuls:

Fitnesslevel	Puls nach der Erholungsphase
Lv 6	> 129
Lv 5	129 - 120
Lv 4	119 - 110
Lv 3	109 - 105
Lv 2	104 - 100
Lv 1	< 100

Das Ende der Erholungsphase wird mit 2x 4 kurzen Signaltönen signalisiert.

Gespeicherte Trainingsdaten aufrufen

Nach dem Training können Sie sich in verschiedenen Anzeigen Ihre gespeicherten Trainingsdaten ansehen.

Oben: Start
Mitte: Startzeit
Unten: Startdatum

Oben: abgelaufene Zeit insgesamt

Mitte: durchschnittliche Herzfrequenz mit Prozentangabe zum maximal erlaubten Wert

Unten: niedrigste und höchste gemessene Herzfrequenz

Oben: Zeit, in der eine Herzfrequenz oberhalb des festgelegten Bereichs gemessen wurde

Mitte: Zeit, in der eine Herzfrequenz innerhalb des festgelegten Bereichs gemessen wurde

Unten: Zeit, in der eine Herzfrequenz unterhalb des festgelegten Bereichs gemessen wurde

Oben: durchschnittliche Geschwindigkeit

Mitte: zurückgelegte Strecke

Unten: höchste gemessene Geschwindigkeit

Oben: Gesamtzahl der Schritte

Mitte: errechneter Kalorienverbrauch

Unten: prozentualer Anteil verbrauchter Fettkalorien am Gesamtkalorienverbrauch

Oben: *Recovery* (Erholungsphase)

Mitte: errechneter Fitnesswert und Fitnesslevel

Unten: Belastungspuls / Erholungspuls

1. Halten Sie ↻ gedrückt, bis *Summary* angezeigt wird. Lassen Sie ↻ dann los.
2. Drücken Sie ▲ oder ▼, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.

3. Drücken Sie kurz ↻, um zwischen den gespeicherten Trainingsdaten und Rundenzeiten zu wechseln.
4. Drücken Sie ▲ oder ▼, um sich nacheinander die gespeicherten Runden anzusehen.

Die Anzeige der Runden wechselt alle 2 Sekunden, damit Sie zu jeder Runde alle gespeicherten Werte sehen können.

Oben: Trainingszeit insgesamt

Mitte: Rundenzeit

Unten: Nummer der Runde

Oben: Durchschnittsgeschwindigkeit

Mitte: Länge der Runde

Unten: Nummer der Runde

Wenn keine Rundenzeiten genommen wurden, steht in der Runden-Anzeige *No Lap*.

5. In die normale Trainings-Anzeige kehren Sie zurück, indem Sie ↻ einige Sekunden gedrückt halten.

Symbole, Kürzel und Signaltöne während der Trainingsphase

blinkend; der Puls wird gemessen und daraus die Herzfrequenz ermittelt

zeigt die Trainingsphase an

blinkend; die eingestellte Geschwindigkeit wurde über- oder unterschritten (siehe „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 8. „Speed Alarm“)
3 kurze Signaltöne alle 10 Sekunden: Geschwindigkeit wurde überschritten
2 kurze Signaltöne alle 10 Sekunden: Geschwindigkeit wurde unterschritten

Anzeige der verbleibenden Zeit/Strecke, wenn die Trainingsdauer voreingestellt wurde (siehe „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 11. „Target“)

die Batterie ist weitgehend verbraucht; lassen Sie von einem Fachmann eine neue Batterie einsetzen (siehe „Batteriewechsel“).
Das Batteriesymbol kann auch erscheinen, wenn es sehr kalt ist. Unter normalen Temperaturbedingungen verschwindet das Symbol dann wieder.

A in Verbindung mit der Uhrzeit: vormittags bei Uhrzeit im 12-Stunden-Format

A in Verbindung mit der Herzfrequenzanzeige: „Above“ = festgelegte Herzfrequenz überschritten

AV „Average“ = Durchschnitt

B „Below“ = festgelegte Herzfrequenz unterschritten

bpm „beats per minute“ = Herzschläge pro Minute; aus dem gemessenen Puls ermittelte Herzfrequenz

I „Inbetween“ = innerhalb der festgelegten Herzfrequenz

L „Lap“ = Runde; Anzeige der Rundenzeit

Lap = Runde; Sie können Rundenzeit gesondert stoppen und speichern (siehe „Trainieren mit dem Trainingsprogramm – Rundenzeiten nehmen“).

Lv Fitnesslevel

MN Minimum

MX Maximum

P nachmittags bei Uhrzeit im 12-Stunden-Format

St „Steps“ = Schritte; vom Schrittzähler ermittelt

TA „Target“; Sie können eine Trainingsdauer entweder nach Zeit oder Strecke vorwählen (siehe „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 11. „Target“).

z Alarm bei Über- oder Unterschreiten der Pulsober- bzw. Pulsuntergrenze ist eingeschaltet (siehe „Trainingsbedingungen festlegen“, Punkt 3. „Zone Select“, Punkt 5. „Above Zone“, Punkt 6. „Below Zone“).

< > Puls ist innerhalb des festgelegten Bereichs

> und 3 kurze Signaltöne: Pulsobergrenze wurde überschritten

< und 2 kurze Signaltöne: Pulsuntergrenze wurde unterschritten

> und 4 kurze Signaltöne: Maximale Herzfrequenz wurde überschritten.

Täglicher Alarm

Sie können eine Uhrzeit bestimmen, zu der für 30 Sekunden kurze Signaltöne (Alarm) ertönen.

1. Die Uhr muss sich im Alarm-Modus befinden. D.h. im Display werden Alarm, Alarmzeit und Uhrzeit angezeigt. Falls nicht, drücken Sie ↻ so oft, bis im Display die richtige Anzeige erscheint.
2. Halten Sie ↻ solange gedrückt, bis die Stunden blinken.
3. Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Stunden einzustellen.
4. Drücken Sie ↻. Die Minuten blinken.
5. Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Minuten einzustellen.
6. Halten Sie ↻ gedrückt, bis die Ziffern nicht mehr blinken.

Neben der Alarmzeit steht jetzt *ON*. Täglich zur eingestellten Zeit ertönen Signaltöne.

- ▷ Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Taste ☀), um die Signaltöne auszuschalten.
- ▷ Um den Alarm aus- oder einzuschalten, drücken Sie im Alarm-Modus kurz ▲.

Kurzzeitmesser

Unabhängig vom Trainingsprogramm können Sie auch einen Kurzzeitmesser (*Timer*) verwenden.

Zeit einstellen

Sie können maximal 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden einstellen.

1. Die Uhr muss sich im Kurzzeitmesser-Modus befinden. D.h. im Display werden Timer, Alarmzeit und Uhrzeit angezeigt. Falls nicht, drücken Sie ↻ so oft, bis im Display die richtige Anzeige erscheint.
2. Halten Sie ↻ solange gedrückt, bis die Stunden blinken.
3. Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Stunden einzustellen.
4. Drücken Sie ↻. Die Minuten blinken.
5. Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Minuten einzustellen.
6. Drücken Sie ↻. Die Sekunden blinken.
7. Drücken Sie ▲ oder ▼, um die Sekunden einzustellen.
8. Halten Sie ↻ gedrückt, bis die Ziffern nicht mehr blinken.

Kurzzeitmesser starten/stoppen

Die Uhr muss sich im Kurzzeitmesser-Modus befinden.

- ▷ Um den Kurzzeitmesser zu starten, drücken Sie kurz ▲.

  Ab 10 Minuten ertönt jede Minute 1 kurzer Signalton.

  Ab der letzten Minute ertönt alle 10 Sekunden 1 kurzer Signalton.

  Ab 5 Sekunden ertönt jede Sekunde 1 kurzer Signalton.

  Bei 0 Sekunden ertönen für ca. 30 Sekunden je 3 kurze Signaltöne in Folge.
- ▷ Um die Signaltöne auszuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste (außer Taste ☀).
- ▷ Um den Kurzzeitmesser vor Ablauf der Zeit zu stoppen, drücken Sie kurz ▲.
- ▷ Um den Kurzzeitmesser weiterlaufen zu lassen, drücken Sie erneut kurz ▲.
- ▷ Um den Kurzzeitmesser wieder auf die zuvor eingestellte Zeit zurückzusetzen, drücken Sie kurz ▼.

Batteriewechsel

Erscheint dieses Symbol im Display, ist die Batterie weitgehend verbraucht. Lassen Sie von einem Fachmann eine neue Batterie einsetzen.

Wenn die Batterie ausgetauscht wird, werden auch alle gespeicherten Daten gelöscht.

VORSICHT – Sachschaden

- Tauschen Sie die Batterie nicht selbst aus, da hierbei die elektronischen Komponenten der Pulsmessuhr beschädigt werden können.

Das Batteriesymbol kann auch erscheinen, wenn es sehr kalt ist. Unter normalen Temperaturbedingungen verschwindet das Symbol dann wieder.

Reinigen

▷ Wischen Sie die Uhr bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.

Uhr auf Werkseinstellungen zurücksetzen

Sollte die Uhr öfters falsche Werte anzeigen, kann es sich um eine Fehlfunktion handeln. In diesem Fall können Sie die Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Dabei werden auch alle gespeicherten Daten gelöscht.

1. Die Uhr muss sich im Uhr-Modus befinden. D.h. im Display werden Uhrzeit und Datum angezeigt.

2. Halten Sie ▲, ▼ und ↻, mehr als 5 Sekunden gedrückt. Das Display wird für einige Sekunden schwarz und es ertönen 3 x 2 Pieptöne. Die Uhr ist auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.

Technische Daten

Modell:	301 766 (Damenuhr) 301 767 (Herrenuhr)
Spannungsversorgung:	1x Lithium-Batterie Typ CR2032
Umgebungstemperatur:	+10 bis +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

CE

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

Bedeutung der bar-Angabe auf der Rückseite der Uhr

water resistant	3 bar	5 bar	10 bar	20 bar
	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓
			✓	✓
			✓	✓
				✓

Die Uhr ist bei nicht gedrückten Tasten bei den in der Tabelle angegebenen Tätigkeiten wasserdicht. Sie eignet sich nicht als Taucheruhr.

Entsorgen

Der Artikel, seine Verpackung und die eingesetzte Batterie wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwertet werden können. Dies verringert den Abfall und schont die Umwelt.

Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.

Geräte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Informationen zu Sammelstellen, die Altgeräte kostenlos entgegennehmen, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, leere Batterien und Akkus bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder beim batterievertreibenden Fachhandel abzugeben.

Pb
Cd
Hg

Batterien und Akkus, die mit diesen Buchstaben gekennzeichnet sind, enthalten u.a. die folgenden Schadstoffe:
Pb = Blei, Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber.

Garantie

Wir übernehmen **3 Jahre Garantie** ab Kaufdatum.
Dieses Produkt wurde nach den neuesten Fabrikationsmethoden hergestellt und einer genauen Qualitätskontrolle unterzogen. Wir garantieren für die einwandfreie Beschaffenheit dieses Artikels.
Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenlos alle Material- oder Herstellfehler. Voraussetzung für die Gewährung der Garantie ist die Vorlage eines Kaufbelegs von Tchibo oder eines von Tchibo autorisierten Vertriebspartners. Sollte sich wider Erwarten ein Mangel herausstellen, füllen Sie bitte den beigefügten Service-Scheck aus. Schicken Sie ihn zusammen mit einer Kopie des Kaufbelegs und dem sorgfältig verpackten Artikel an das Tchibo Service Center.
Wenn Sie den Artikel **innerhalb Deutschlands** verschicken, füllen Sie bitte den DHL-Versandschein aus, kleben ihn auf das Paket und versenden Sie den Artikel kostenfrei per DHL.
Von der Garantie ausgenommen sind Schäden, die auf unsachgemäßer Behandlung beruhen, sowie Verschleißteile / Verbrauchsmaterial. Diese können Sie unter der angegebenen Rufnummer bestellen. Nichtgarantiereparaturen können Sie gegen individuelle Berechnung zum Selbstkostenpreis vom Tchibo Service Center durchführen lassen.
Die gesetzlichen Gewährleistungsrechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Der Artikel wird in dem genannten Tchibo Service Center repariert. Bitte senden Sie ihn direkt an das für Ihr Land zuständige Service Center. Nur dann kann eine zügige Bearbeitung und Rücksendung erfolgen.
Für Produktinformationen, Zubehörbestellungen oder Fragen zur Serviceabwicklung rufen Sie bitte unsere Tchibo Kundenberatung an. Bei Rückfragen geben Sie die Artikelnummer an.

Tchibo Service Center und Kundenberatung

Artikelnummer:
D 301 766 Damenuhr
D 301 767 Herrenuhr

Deutschland

01805 - 38 33 38
14 Cent/Min. a. d. Festnetz;
maximal 42 Cent/Min. a. d. Mobilfunk

TCHIBO
SERVICE CENTER
RTS
Erfurter Höhe 105
99610 Sömmerda
DEUTSCHLAND

FAX: 01805 - 38 33 39
14 Cent/Min. a. d. Festnetz;
maximal 42 Cent/Min. a. d. Mobilfunk

Montag – Sonntag
(auch an Feiertagen)
von 8.00 bis 22.00 Uhr
E-Mail: TCM-Service@tchibo.de

Österreich

0800 - 711 020 012
(gebührenfrei)

TCHIBO
SERVICE CENTER
SÖMMERDA
Paketfach 90
4005 Linz
ÖSTERREICH

Montag – Sonntag
(auch an Feiertagen)
von 8.00 bis 22.00 Uhr
E-Mail: kundenservice@tchibo.at

Schweiz

0844 - 22 55 82
(Ortstarif)

TCHIBO
SERVICE CENTER
SCHWEIZ
Hirsrütiweg
4303 Kaiseraugst
SCHWEIZ

Montag – Sonntag
(auch an Feiertagen)
von 8.00 bis 22.00 Uhr
E-Mail: kundenservice@tchibo.ch

DHL-Versandschein - nur innerhalb Deutschlands

1. **Schneiden Sie dieses Blatt aus.**
2. **Schreiben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse darauf.**
3. **Kleben Sie das Blatt auf Ihr Paket.**
4. **Bringen Sie das Paket zur Post, lassen eine Paketnummer aufbringen und versenden es kostenfrei per DHL.**

Wichtig: Der Strichcode darf nicht beschrieben oder überklebt werden. Der Versand ist nur innerhalb Deutschlands möglich!

Name

Straße, Nr.

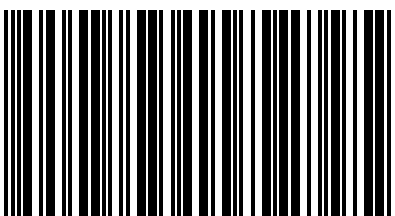
PLZ, Ort

Unfrei

UNFREI-Paketmarke anbringen

E	einzuziehendes Entgelt ..... EUR

Paketzentrum 99



99610.204.106.02 0

TCHIBO
SERVICE CENTER
RTS
Erfurter Höhe 105
99610 Sömmerda
DEUTSCHLAND

DHL-Versandschein - nur innerhalb Deutschlands

Service-Scheck

Bitte den Scheck in Blockschrift ausfüllen und mit dem Artikel einsenden.

Name _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Land _____

Tel. (tagsüber) _____

Liegt kein Garantiefall vor: (bitte ankreuzen)

❑ Artikel bitte unrepariert zurücksenden.

❑ Bitte Kostenvoranschlag erstellen, wenn Kosten von über EUR 10,-/SFR 17,- entstehen.

Service-Scheck

Bitte den Scheck in Blockschrift ausfüllen und mit dem Artikel einsenden.

Artikelnummer: (bitte ankreuzen)
- ❑ **D 301 766** Damenuhr
- ❑ **D 301 767** Herrenuhr

Fehlerangabe

Kaufdatum

Datum/Unterschrift